

3章：1日何時間勉強すれば良い？

先程のゲームではないが、大人も子どもも自分が好きなことであれば、何時間でもず〜っと続けることが出来る。それも毎日。つまり、勉強が好きにさえなれば、放っておいても毎日自分から机に向かい、何時間でも勉強する子になるのだ。とは言ってもそれが出来れば苦労はしない。(勉強が好きになるような具体的な仕掛けについては5・6・8章の辺りでも触れたいと思う。)

一方、子どもが何時間も机から離れず、ただひたすらに受験勉強に取り組んでいても、親としては心配になる。『勉強ばかりしていて大丈夫かな？』『少しは外でお友達と遊んだら良いのに？』『ゲームで気晴らしでもしたら？』『将来、勉強しか出来ない社会不適合者になるのでは？』どちらにしる、子どもに対する心配は尽きないのである。

そこで、何時間勉強すれば良いか？の1つの考え方として、以前読んだアーネスト・ヘミングウェイの伝記のような本に書いてあった1日の執筆のルールが参考になるのではないかと思う。彼は、朝5時から6時くらいに起きて、正午くらいまでの間で決まったページ数を書き終わるまでか、どうしても執筆が進まない時でも必ず6時間は机に向かう、というルールを決めていた。長く続けていくために、2つの指標のうちどちらかは必ず達成すると決めることで、

日々自分との約束を守る。それが自信にも繋がっていく。自分で『毎日これだけやるぞ！』と決めて、やりがちな失敗は、調子の良い時は決めた以上に張り切って何ページもやるが、気分が乗らない時や体調が優れない時は、全く進まずすぐに机から離れてしまう。ましてや、全く机に向かわない日も出てくる。そして、自分との約束を守れなかったことに対して、自信を失っていく。つまり、『やるべき課題の量』か『取り組む時間』の2つ目標を決めておき、どちらかは必ず達成するように日々努力していくという考え方である。その場合、調子の良い時は、わずか数時間でやるべき課題が終わり、あとは自由時間になる。どうしても集中出来ず課題が進まなかった時でも一定時間は必ず机に向かい、粘り強く課題と向き合う。結果、課題がほとんど進まなくても、自分との約束を守ったことで、自信が付く。最近の言葉で言うと、自己肯定感が高まった感じ。因みに日本の作家、村上春樹氏も1日6時間執筆の時間に当てているそうだ。

また時間に関して、もう1つのエピソード。プロのバイオリニストの中でも特に優秀なバイオリニスト。彼らは1日に平均どれくらいバイオリンの訓練をしているか・・・？

[全文をご覧になりたい方は小冊子プレゼントフォームへお進みください。](#)